

長者體適能訓練

專業訓練處方

升級版

Elderly
Fitness Specialized Prescription Program



課程簡介

Fit & Fun! 如何讓長者健康及快樂地做運動，事先評估他們的健康狀況是最大關鍵！

此課程助你了解長者生理及機能上的變化，以及運動的常見創傷等安全事宜，從而有效設計一系列對長者的體適能訓練處方。

為有效提高教練於指導、保護或協助長者訓練時的信心及專業性，課程將安排學員到長者中心實地考察，以實踐練習部份。

課程內容

- 認識高血壓、糖尿病、關節炎、骨質疏鬆症、哮喘對長者的生理變化及常見疾病或傷患
- 如何設計一個合適長者的訓練課程
- 訓練設計及目標之制定
- 了解哪些動作容易導致長者骨折或脊椎創傷
- 教導長者如何保護自己，例如安排如何預防跌倒之相關訓練、平衡訓練及本體感受訓練

報名須知

上課日期: 2019年5月18, 25日 (周六)

上課時間: (18日) 10am-5pm, (25日) 5pm-7:30pm

上課地點: AASFP

導師: 註冊物理治療師

入學要求: 高級私人體適能教練證書或相關課程

AASFP CEUs: 1.0

課程費用: \$2,380 會員價: \$2,280

(開課前三周報名交費, 可享折扣 \$100)

團體報名(3人或以上): \$2,080

獲得團體優惠的學員, 不能同時享有其他優惠



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS

亞洲運動及體適能專業學院



2578 9877



aasfp@aasfp.com



網站: www.aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



2508 0601



5543 3050



AASFP

